

ベにっこひるばだより 7月号

2024年

電話：023-674-0220
FAX：023-674-0221
一般者向け PC のアドレス
yamagata.benikko@ikuji-land.jp



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|--|---|--|--|
| 1 ☆プレイセンター | 2 おおきくなったかな? 身体測定・育児相談 11:00~12:00 | 3 | 4 ☆ベにスポ | 5 季節行事 「七夕を楽しもう」 10:30~11:00 | 6 清い翼さんと 「ベにっこ星まつり」 15:00~15:30 | 7 |
| 8 おしえて! Dr. まーしー 11:00~12:00 ☆プレイセンター | 9 おおきくなったかな? 身体測定・育児相談 11:00~12:00 | 10 ☆ぼろろん♪ | 11 休園日 | 12 消防総合訓練 10:30~11:00 | 13 保育ママ 読み聞かせ 10:30~11:00 パパとあそぼう 「パラシュート であそぼう」 15:00~15:30 | 14 市立図書館 「おはなしの会」 10:30~11:00 |
| 15 | 16 おおきくなったかな? 身体測定・育児相談 11:00~12:00 やさしい太極拳と ストレッチ 14:30頃 | 17 造形あそび 「スタンドグラス の魚を作ろう」 11:00~11:30 | 18 ☆ベにスポ | 19 ●ベにっこ マーチの会 10:30~11:30 | 20 ムーンママクラブ 読み聞かせ 10:30~11:00 | 21 |
| 22 ☆プレイセンター | 23 おおきくなったかな? 身体測定・育児相談 11:00~12:00 | 24 ☆ぼろろん♪ | 25 やさしい太極拳 とストレッチ 10:30~10:45 | 26 ようこそ♡やよい さんの相談室へ 「メディアとの付 き合い方」 11:00~12:00 | 27 木にふれあおう 「グルーガンを使っ て木の船を作ろう」 10:30~11:30 先着 15 組 まちの保健室 13:00~15:00 | 28 ちびっこ四方山会 さんと一緒に花笠 を楽しもう 10:30~11:00 |
| 29 | 30 おおきくなったかな? 身体測定・育児相談 11:00~12:00 | 31 | SNS には詳細が 載っているので チェックしてね | | ☆印は会員制の講座 ●印は予約制の講座 —印は専門家によるミニ講話や相談の 時間があります | |



『ほのぼ～のふあ～むの生育状況』

ベにっこひるばの畑「ほのぼ～のふあ～む」では、たくさんの野菜たちが元気に成長しています！現在は、なす・トマト・じゃがいも・きゅうり・ピーマン・さつまいも、そして紅花を育てているよ。小さい苗から立派な実がなり始めています！ベにっこひるば産の野菜たちは美味しいと大評判です！これから親子あそび塾やイベントなどでお水かけや収穫体験もできますので、楽しみにしてくださいね。

旬の野菜“きゅうり”と“なす”を使って楽しく子育て！

離乳食に
使える

「夏野菜レシピ」

離乳食後期以降のレシピは
好きな味付けや切り方を変えると
大人もおいしく食べられる
レシピです。ぜひ作ってみてね♪

初期



きゅうりのペースト

・きゅうり 20g (中1/5本)

- 1.きゅうりは皮をむき、すりおろす。
- 2.耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで約20秒加熱する。

※そのままでも。
つぶしがゆに合わせても。

中期



しらす入りきゅうりのおろし煮

・しらす 7g ・水溶き片栗粉 少々
・きゅうり 20g (中1/5本)
・だし汁 大さじ2

- 1.しらすは熱湯でさっとゆで、細かく刻む。
- 2.きゅうりは皮をむき、すりおろす。
- 3.だし汁に1のしらすを入れ、一度煮る。
さらに2のきゅうりを加え、もう一煮する。
- 4.3に水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

中期



なすのおかかあえ

・なす 20g (中1/4本)
・かつお節 ひとつまみ

- 1.なすは皮をむき、ラップで包んで電子レンジで約30秒加熱する。
- 2.1が冷めたら、包丁でペースト状になるまで刻む。
- 3.2のなすをボウルに入れ、かつお節を手でもみほぐしながら加え、しっとりなじむまで混ぜる。

後期



きゅうりと鶏ささみのあえ物

・鶏ささみ肉(すじなし) 10g (1/5本)
・きゅうり 30g (中1/3本)

- 1.鶏ささみ肉はゆでて、細かくさく。
- 2.きゅうりは皮をむいてすりおろし、耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで約20秒加熱する。
- 3.ボウルで1と2をあえる。

後期



なすと豆腐の炒めもの

・なす 25g (中1/3本)
・木綿豆腐 45g ・食用油 少々

- 1.なすは皮をむき、ラップで包んで電子レンジで約1分加熱する。冷めたらあらみじんに切る。
- 2.フライパンを中火にかけて食用油をひき、木綿豆腐と1のなすを加え、ほぐしながら1分ほど炒める。

完了期



蒸しなすとゆで豚のサラダ風

・なす 40g (中1/2本)
・豚赤身薄切り肉 15g (中3/4枚)

- 1.なすは皮をむき、ラップで包んで電子レンジで約1分30秒加熱する。冷めたらこまかく裂いて1cmくらいにきざむ。
- 2.豚肉を茹で、冷めたら5mm角くらいに刻み、1のなすとあえる。

大人用



山形のソウルフード 「だし」(大人4人分)

・きゅうり 1本 ・なす 1個 ・青なんばん 1/2本 ・みょうが 2本
・青じそ 4枚 ・小ねぎ 2本 ・生姜 1かけ ・納豆昆布 一つまみ
・しょうゆ 大さじ1・1/2 ・だし汁 大さじ1・1/2 ・削り節 適量

- 1.きゅうり、なす、青なんばん、みょうが、青じそ、生姜はみじん切り、小ねぎは小口切りにする。なすと青じそは水につけてあくを抜き、ざるにあげて水気を切る。
- 2.納豆昆布に、しょうゆとだし汁を加え粘り気を出す。
- 3.1, 2, を合わせれば完成です。

※納豆昆布の入らない野菜だけの「だし」もさっぱりして美味しいですよ。
お好みの具材で楽しみましょう♪

山形市児童遊戯施設

